

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sarapan adalah menu makanan dan minuman yang dikonsumsi pertama kali (Larega, 2015). Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum diantara bangun tidur pada pagi hari sampai dengan jam sembilan untuk memenuhi sebagian kebutuhan tubuh harian (15%-30%) untuk mewujudkan hidup sehat, cerdas, dan aktif (Hardinsyah dan Aries, 2012).

Lembar informasi mengenai sarapan yang diterbitkan oleh Kemenkes RI tahun 2017, menyebutkan sarapan berpengaruh positif pada aktivitas otak. Otak menjadi lebih mudah berkonsentrasi. Sarapan juga melatih kedisiplinan anak. Manusia membutuhkan energi dari sarapan karena kalori tubuh manusia yang rendah di pagi hari. Sarapan memberikan energi untuk otak dan meningkatkan daya ingat dan konsentrasi, setelah tubuh tidak mengkonsumsi makanan selama tidur lebih kurang 8 jam. Selain itu, sarapan memberikan dampak positif bagi kinerja otak sehingga otak dapat berfungsi optimal (Rahma, 2016).

Sarapan sangat penting bagi anak usia sekolah, namun masih banyak yang mengabaikan sarapan dengan berbagai alasan. Tidak sarapan akan berdampak pada kurangnya konsumsi karbohidrat, lemak, dan protein sehingga energi yang dihasilkan tubuh menurun, hal ini dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi dan daya tahan tubuh anak melemah (Ferawati dan Sundari, 2016)

Pada lembar informasi tentang pentingnya sarapan untuk anak yang diterbitkan Kemendikbud RI tahun 2017, menyebutkan bahwa hasil survei berbasis sekolah pada tahun 2015 mengatakan 44,7% siswa terutama SMP dan SMA di

seluruh Indonesia jarang atau tidak pernah sarapan. Anak-anak yang tidak sarapan sebelum berangkat sekolah memiliki masalah sakit perut, sakit kepala, mengantuk, mudah lelah, mudah marah, mudah tersinggung, mudah cemas, gugup dan lesu.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak menuju dewasa, sehingga dari segi fisik terdapat banyak perubahan, kondisi tersebut mempengaruhi kebutuhan gizi remaja. Pemenuhan gizi pada masa remaja sangat penting untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangannya. Perubahan kebiasaan makan dan gaya hidup yang dialami remaja akan sangat berpengaruh terhadap asupan makanan remaja (Pritasari, Damayanti dan Lestari, 2017)

Sarapan sangat jarang dilakukan salah antara lain karena banyaknya kesibukan keluarga di pagi hari sehingga siswa tidak sempat sarapan. SMP Wahid Hasyim Malang merupakan sekolah di Kota Malang yang memulai kegiatan belajar mengajar untuk kelas IX pada pukul 06.30 WIB. Kegiatan dimulai lebih pagi dibandingkan siswa kelas VII dan VIII, sehingga waktu untuk sarapan siswa juga lebih berkurang. Berdasarkan data tersebut, maka dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara jumlah kalori sarapan terhadap tingkat konsentrasi siswa SMP Wahid Hasyim Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan antara kalori sarapan terhadap tingkat konsentrasi siswa SMP Wahid Hasyim Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui hubungan antara kalori sarapan terhadap tingkat konsentrasi siswa SMP Wahid Hasyim Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui jumlah kalori sarapan pada siswa SMP Wahid Hasyim Malang
2. Mengetahui tingkat konsentrasi pada siswa SMP Wahid Hasyim Malang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Akademisi

Memberikan informasi bahwa sarapan dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi.

1.4.2 Klinisi

Penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai manfaat sarapan terhadap tingkat konsentrasi kepada para petugas kesehatan atau ahli gizi .

1.4.3 Masyarakat

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan kepada orang tua siswa SMP Wahid Hasyim Malang dan masyarakat sehingga lebih memperhatikan konsumsi sarapan anaknya. Siswa juga dapat lebih memperhatikan kebutuhan sarapan mengingat manfaatnya yang begitu besar. Serta bagi tenaga pendidik dapat mengedukasi siswa dan orang tua siswa mengenai manfaat sarapan.